

# Balises

## Grand Est

N° 41  
2<sup>e</sup> semestre  
2018

Le bulletin d'information du Comité Régional FFRandonnée Grand Est et des 9 Comités Départementaux

Chers amis randonneurs et randonneuses,

Dans le Balises Grand Est n° 39 du 2<sup>ème</sup> semestre 2017, je détaillais les 9 objectifs de notre plan de développement votés par notre Comité Directeur le 24 avril 2017. Ce plan a été mis en œuvre en 2018 par les commissions de notre Comité Régional :

**Commission Formations (statutaire) :** 213 stagiaires formés en 2018, soit 496 journées-stagiaires. Important travail de préparation en 2018 de la mise en place du nouveau cursus de formation qui sera effectif à partir du 1<sup>er</sup> janvier 2019.

**Commission Régionale Sentiers et Itinéraires (statutaire) :** elle s'est réunie le 2 mai 2018 sur le thème « Itinéraires gérés et balisés totalement ou partiellement par le Club Vosgien ». 2<sup>ème</sup> réunion le 8 octobre 2018 sur les thèmes suivants : Redynamisation des GR / GR étudiés dans le cadre du Schéma de cohérence Grand Est / Examen des pratiques de balisage sur la région Grand Est. Un séminaire est programmé à Tomblaine les 26 et 27 novembre 2018.

**Commission Pratiques-Adhésions-Vie Associative (statutaire) :** Le Plan Solidaire de Développement mis en place en 2017 est un dispositif national au service du développement de nos clubs. Ses résultats au 30/09/18 sont les suivants sur notre région : 4 clubs créés, 5 clubs diversifiés (3 en marche nordique et 2 en Rando Santé®). Autres actions : 3 sorties « raquettes à neige » en 2018 (170 participants), mise à disposition des clubs de bâtons de marche nordique, immatriculation tourisme accordée à 70 séjours organisés par les clubs au bénéfices de 1061 licenciés, 2 Rando Challenges® ont été réalisés.

**Groupe de travail Rando Santé® :** 30 clubs sont labellisés sur notre région. Ils s'appuient sur 70 animateurs « Rando Santé® ». 2 stages de formation ont été réalisés en 2018.

**Commission Tourisme :** Elle a été créée en janvier 2018. Elle s'organise autour des 5 « destinations » définies par le Schéma de Développement Touristique de la Région Grand Est : Alsace, Ardennes, Champagne, Lorraine, Massif des Vosges.

**Commission « Relations Internationales » :** notre Comité était représenté au congrès de la Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre qui s'est tenu au Luxembourg du 27 au 30 septembre. A cette occasion, 4 randonnées itinérantes et convergentes ont été organisées sur les itinéraires européens E2 et E3. Un groupe de 13 randonneurs est parti de Metz le 27 septembre à destination d'Echternach. L'organisation était assurée par notre comité.

Le professionnalisme des dirigeants de notre comité nous a permis d'obtenir la confiance du Conseil Régional Grand Est : une convention de partenariat sur 4 ans a été signée, pour un montant de 64000€. Nous avons aussi reçu 7000€ au titre du CNDS. Bravo et merci à l'ensemble des bénévoles et particulièrement à Bernard Aubry, Daniel Bidot, Guy De Santis, Jean-Michel Malet, Michel Simon et Jean-François Voillequin pour leur généreux engagement. La priorité de notre comité en 2019 sera le soutien aux départements en difficulté : les Ardennes où plusieurs interventions sont prévues, le Comité des Territoires d'Alsace qui doit renforcer son équipe dirigeante.

Daniel VIZADE - Président



**FFRandonnée Grand Est**  
Maison Régionale des Sports  
13 rue Jean Moulin - CS 70001 - 54510 TOMBLAINE  
Tél. : 03 83 18 87 36  
Email : [grand-est@ffrandonnee.fr](mailto:grand-est@ffrandonnee.fr)  
Site : <http://grand-est.ffrandonnee.fr>

### BALISES GRAND EST

Directeur de la publication : Daniel Vizade  
Rédacteur en chef : Daniel VIZADE

Comité de rédaction : Christiane François, Michel Simon, Emile Sindt, Gilles Valtier, Frédéric Brouet, Max Michel, Armand Ducornet, Dominique Leblond, Denis Kranenwitter, Bernard Aubry  
Réalisation : Aurore Diétrich - Imprimeur : Shareprint

## MON GR® PRÉFÉRÉ



La saison 2 du jeu **Mon GR® préféré** vient de s'achever. Le jeu a de nouveau rencontré son public puisque **plus de 45 000 votes ont été enregistrés** pendant les trois semaines du concours.

**Avec près de 15 000 votes (soit 32%), c'est le GR®R1 – Tour du Piton des neiges à la Réunion qui est élu GR® préféré des Français 2019.** Félicitations au comité de La Réunion qui après un démarrage en trombe a réussi à garder et amplifier son avance ! De bonne augure pour ce GR® qui fêtera son 40<sup>ème</sup> anniversaire en 2019.

Le GR® 400 – Volcan du Cantal (plus de 8 200 votes – 18%) et le GR® 800 – Vallée de la Somme (plus de 6 300 votes – 14%) complètent magnifiquement ce podium.

Vous trouverez tous le détail des résultats sur [www.MonGR.fr](http://www.MonGR.fr).

## SORTIE RAQUETTES AU HOHNECK



Le Comité Régional Grand Est organise une sortie raquettes au Hohneck dans les Vosges le **dimanche 24 février 2019** : transport en autocar au départ de la Maison des Sports à Tomblaine (54), départ vers 7h30 - retour vers 18h ; repas de midi au refuge du Sotré, plusieurs niveaux de randonnée possibles.

Tarif : entre 44 € par personne.

Les informations complémentaires sont disponibles sur le site Internet du Comité Régional ou sur demande.



## DE LONGEVILLE-LES-METZ À ECHTERNACH... À PIED !

La Fédération européenne de la randonnée pédestre (FERP) a tenu son congrès annuel au Luxembourg, à Echternach.

Le Grand Duché est traversé par deux itinéraires de grande randonnée européens: le E2 qui va des Pays Bas à Nice, en passant par la Lorraine, les Vosges, le Jura, les Alpes, et l'E3 faisant la diagonale inverse, des Pyrénées à la Sarre via la Champagne, pour filer vers la Bulgarie.

Afin de mieux faire connaître ces itinéraires, quatre randonnées itinérantes sont parties de France, de Belgique et d'Allemagne pour converger vers Echternach.



Dans ce cadre, le Comité régional du Grand Est de la randonnée pédestre a décidé de participer à cette initiative, afin de mettre en valeur les itinéraires européens. Ainsi un

groupe de treize randonneuses et randonneurs est parti de Longeville-les-Metz à Echternach.

Les participants originaires de Moselle (cinq) dont Jean Claude Wilhelm l'un des animateurs, et du Comité des Territoires d'Alsace (huit), précisément un randocarteur et les sept autres de l'association Rando Loisirs Barberousse, dont Jean Michel Mallet, qui était un des animateurs à l'initiative de ce projet.

En préambule à cette opération, le dimanche 23 septembre, journée de la fête du sport, notons la présence de Daniel Vizade président du Comité Grand Est une première randonnée a eu lieu sur le GR5/E2 en partant de Metz et en suivant la rive gauche de la Moselle pour gravir les coteaux vers Scy-Chazelles et passer devant la maison-musée de Robert Schumann, l'un des pères de l'Europe.

Cette première randonnée a été une bonne mise en condition avant de poursuivre vers Echternach via Schengen, point de passage de la frontière pour entrer au Luxembourg.

Schengen, où le groupe était attendu par Daniel Vizade qui offrit un rafraîchissement aux participants.

Après une visite guidée fort intéressante de la ville de Luxembourg et une rando à travers la petite suisse Luxembourgeoise, le groupe des randonneurs a participé à l'ouverture du congrès ainsi qu'au dîner à Echternach.



Le vendredi 28, randonnée convergente vers la jonction des sentiers européens E2/E3 afin de rencontrer les autres groupes partis de Belgique, d'Allemagne et de Picardie. Journée magnifiquement clôturée par un dîner au château de Vianden. Belle semaine de randonnée itinérante, faite d'amitié, de convivialité. En 2019 c'est en Allemagne, dans le Jura Souabe que la FERP tiendra son 50<sup>e</sup> congrès. Dès à présent l'organisateur réfléchit à la préparation d'une telle semaine de randonnée. Vive l'Europe des randonneurs. Contact : 06 30 95 12 08

## LA FÊTE DE LA TRANSHUMANCE A MUHLBACH SUR MUNSTER : 58 RANDONNEURS CONQUIS

Samedi 13 octobre 2018, le comité régional Grand Est avait donné rendez-vous à 58 randonneurs devant la Maison des Sports à Tomblaine pour prendre le car à 8 h.

Arrivés sur les crêtes vosgiennes près de la ferme auberge des Trois Fours, ils entamèrent la rando en direction du Hohneck puis de la ferme auberge du Schiessroth où un repas marcaire les attendait. En début

d'après-midi, ils se joignirent aux nombreux autres randonneurs et suivirent le troupeau des vaches munies de leurs cloches et clarines sous la direction des fermiers, fermières et vachers en habits traditionnels « des Hauts ». D'un pas rapides sous un franc soleil, toute cette troupe regagna, au bout de 16,5 km, la fête folklorique au creux de la vallée à Muhlbach sur Munster.



# RÉFORME DU CURSUS DE FORMATION

Dans ses grandes lignes, la réforme assouplit le cursus par ses contenus et par la place accordée à la formation à distance ainsi que par les connaissances techniques acquises en prérequis au sein des associations.

Les associations s'appuieront sur des animateurs confirmés ; à défaut ou en parallèle, la commission régionale formation proposera des stages « pratiquer » d'une journée.

Le nouveau cursus offre l'accès à 4 nouveaux diplômes : un certificat d'animateur de proximité et 3 brevets fédéraux (randonnée pédestre, marche nordique, longue côte).

Cette dernière activité fait actuellement l'objet d'études de faisabilité en eaux intérieures (plans d'eau, lacs...)

La grande nouveauté porte sur la formation à distance (FAD) permettant au stagiaire de se former à son rythme, après acquisition des prérequis techniques et inscription sur le site de gestion des formations ou via la Commission Régional de Formation.

Pour sa part, cette dernière s'est réunie récemment afin de permettre aux formateurs de s'approprier la réforme, de se pencher sur la préparation des contenus et d'élaborer un calendrier pour la région Grand Est.

A l'ordre du jour s'établissait comme suit : présentation du nouveau cursus, planification générale du projet, calendrier, les tarifs des stage, procédure d'inscription aux stages, planification des stages dans la région

La réunion annuelle des animateurs diplômés de Lorraine programmée le 24 novembre prochain sera l'occasion de revenir sur l'ensemble du dispositif et de réfléchir ensemble sur les modalités de mise en œuvre.

D'ores et déjà, il est envisagé globalement de proposer aux associations un programme de formations équivalent à ce qui suit :

## ALSACE :

**REUSSIR SA RANDO** (qui s'adresse à des randonneurs non licenciés)

**PRATIQUER** (3 stages)

1 stage Rando découverte

1 stage Rando perfectionnement

1 stage Marche nordique

## CHAMPAGNE ARDENNE :

**PRATIQUER** (4 stages)

2 Rando découverte dont 1 dans les Ardennes

1 Rando perfectionnement

1 Marche nordique

**ENCADRER** (6 stages)

2 Tronc commun

1 Animateur de proximité

1 Animateur marche nordique

1 Animateur rando santé

**BALISER** (2 stages)

2 Baliseur

## LORRAINE :

**PRATIQUER** (6 stages)

2 rando découverte

2 rando perfectionnement

1 marche nordique

1 GPS et applications smartphone

**ENCADRER** (8 stages)

1 animateur milieu nordique enneigé (inchangé et ouvert au SA1 ET SA2)

2 tronc commun

2 animateur de proximité

1 brevet fédéral randonnée pédestre

1 brevet fédéral marche nordique

1 animateur rando santé

**BALISER** (1 stage)

1 stage Baliseur

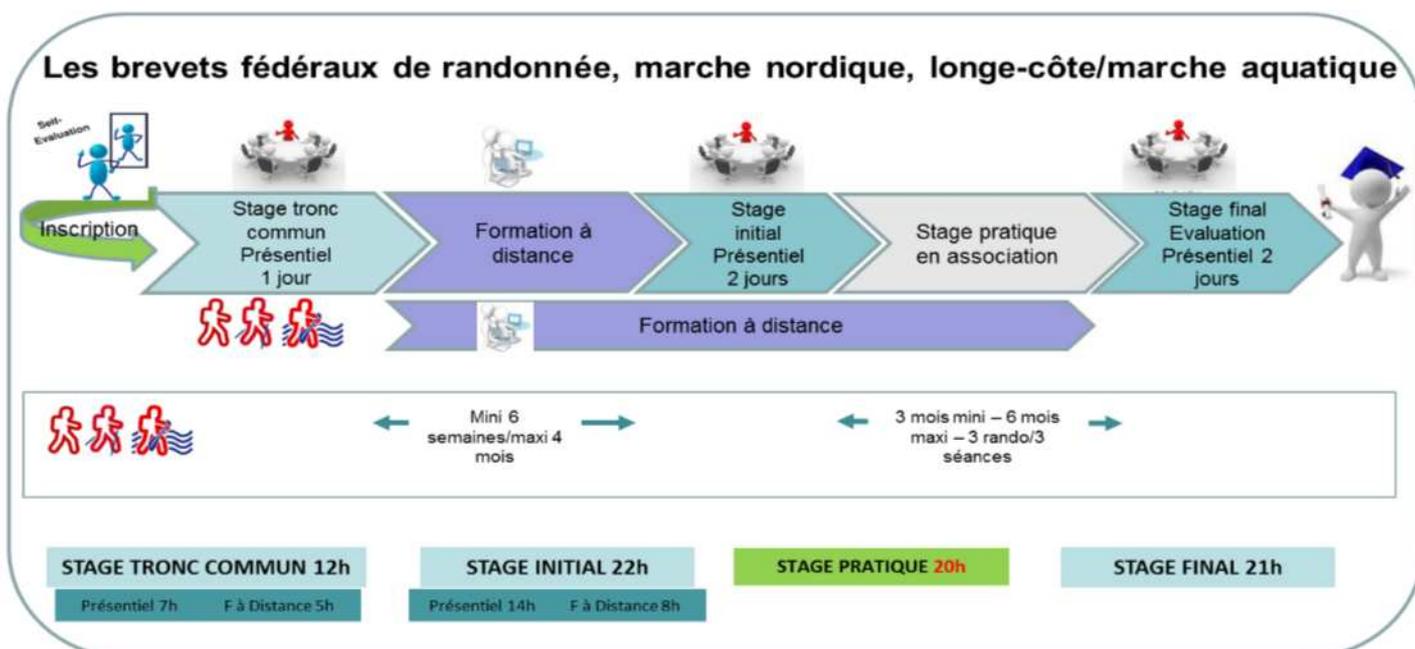
**THEMATIQUE** (2 stages)

1 stage Flore

1 stage Mycologie

Le calendrier reste tributaire de plusieurs facteurs dont la disponibilité des sites de formation et la disponibilité des formateurs. Sa version définitive sera accessible sur le site de gestion fédéral et vous sera adressée au mois de décembre.

Le document de présentation de ce nouveau cursus est disponible sur le site Internet du Comité Régional. <http://grand-est.ffrandonnee.fr>



# FOIRE AUX QUESTIONS... EN VRAC

## Quelles sont les responsabilités au sein d'une association ?

Entre une association et ses adhérents, il existe un contrat : le contrat d'adhésion. De ce contrat, découlent, tant pour l'association que les adhérents, des obligations et des droits.

Un adhérent doit par exemple écouter l'animateur, respecter le règlement intérieur... L'association et ses dirigeants doivent respecter les statuts, respecter l'obligation de sécurité envers les adhérents et les tiers.

Si l'un ou l'autre ne respecte pas ses obligations contractuelles, il engage sa responsabilité civile contractuelle.

## Je suis licencié(e) FFRandonnée, où retrouver les accès à mon compte personnel ?

Que vous ayez été dans le passé ou que vous soyez actuellement titulaire d'une licence... vos accès personnels sont imprimés sur le support de votre carte en haut à droite : identifiant et mot de passe.

Si vous n'avez pas conservé ce document, il est possible de récupérer ces accès grâce en faisant une demande de réimpression de votre adhésion au président (ou responsable adhésion) de votre club ou de votre comité.

## Un animateur de randonnée peut-il refuser un adhérent ?

Comme animateur, il a des obligations de sécurité envers les adhérents et les tiers. Il peut refuser ponctuellement un randonneur au départ d'une randonnée s'il estime que ce dernier n'est pas en capacité (physique ou autre) d'y participer.

Mais il doit être en mesure de motiver son refus, sinon il pourrait être accusé de discrimination.

Par exemple, un équipement inadapté pour la randonnée prévue ou une incapacité physique constatée lors d'une randonnée précédente peuvent être des motifs de refus.

Il est utile de faire figurer cette clause dans le règlement intérieur de l'association.

La responsabilité de l'animateur est engagée si, en cas d'accident, il est démontré qu'il y a eu faute de sa part (accepter un randonneur mal équipé ou n'ayant pas les capacités physiques). C'est la justice qui apprécie la sanction.

Notons qu'une décharge de responsabilité n'a aucune valeur légale.

## Quelle est la durée de validité de la licence FFRandonnée ?

La licence est valide pour la saison sportive, soit du 1er septembre au 31 août. L'assurance éventuellement attachée est valide entre le 1er septembre et le 31 décembre de l'année suivante.

Ex: une licence 2018-2019 souscrite le 15 septembre 2018 assure le randonneur jusqu'au 31 décembre 2019. En cours d'année sportive, la validité prend effet le jour de la souscription, licence ou licence comité.

Pourquoi ce décalage entre les dates ? Les titres d'adhésion de la FFRandonnée (licence et licence comité) suivent la saison sportive 1er sept - 31 août, l'assurance qui leur est associée suit l'année civile 1er janvier - 31 décembre.

## Peut-on inscrire les petits enfants sur la licence familiale des grands-parents ?

Oui, sous certaines conditions.

On peut inscrire un(e) petit-fils / petite-fille sur sa licence familiale si l'enfant est :

- mineur
- majeur de moins de 25 ans, fiscalement à charge et vivant sous le même toit que ses parents.

Il n'est pas nécessaire que l'enfant vive avec le grand parent.

Les enfants bénéficient de la même assurance que le titulaire principal. Pas d'âge minimum pour les enfants qui randonnent sous la responsabilité des parents/grands-parents : c'est leur responsabilité d'adapter le niveau de la randonnée à l'âge et aux capacités physiques des enfants.

## Suis-je assuré en montagne avec ma licence FFRandonnée ? Quand parle-t-on de randonnée alpine ?

Vous êtes couvert par la licence IRA/FRA dans la mesure où vous restez dans le cadre des garanties, soit le cheminement:

- sur sentiers balisés ou non et hors sentiers
- sans limite d'altitude ni géographique en montagne,
- la pratique de toutes les formes de marche (nordique, audax, trekking, geocaching...)
- ski nordique et raquettes à neige
- les activités de plein air, ingrédients de l'environnement naturel de la randonnée (camping, baignade...)
- la randonnée alpine

En revanche, il vous faut la licence Pleine

Nature IMPN/FMPN, en cas de randonnée glaciaire et de sports de glisse (ski alpin, ski de randonnée, ski de montagne, surf des neiges, snowkite).

On parle de randonnée glaciaire quand il y a parcours sur glaciers, passage de petite escalade et, plus généralement dès que l'itinéraire exige en toute circonstance une technique ou un matériel spécifiques à la haute montagne sans toutefois dépasser la cotation P.D. (peu difficile) de l'échelle internationale de l'UIAA en référence au guide le plus diffusé sur un secteur donné.

## Qui est responsable quand un randonneur a un accident ?

C'est le régime de droit commun qui s'applique généralement en cas d'accident survenu à un randonneur.

À savoir qu'il est nécessaire en premier lieu d'identifier la faute qui est à l'origine du dommage, ce qui permettra d'identifier aussi l'auteur de ce dommage. Ainsi, peut être responsable :

- Le propriétaire du sentier, soit par son comportement, soit du fait des choses qu'il a sous sa garde et qui sont à l'origine du dommage (puits non fermé, muret non consolidé, branches d'un arbre qui tombent sur le randonneur, etc).
- L'aménageur du sentier, si il est démontré que l'incident a pour origine un défaut de balisage, d'entretien ou d'aménagement du sentier (confié à l'aménageur par le propriétaire).
- Le randonneur, de par son comportement inadapté sur le sentier ou ses abords.

Randonner est une activité sportive. Elle implique donc une autonomie de la personne et l'acceptation de celle-ci de cheminer dans différents milieux qui ne nécessitent pas d'aménagement particulier. Il n'y a donc pas de responsabilité unique. Le juge appréciera au cas par cas.

## Une association peut-elle accueillir une personne aveugle ?

Il n'y a pas d'obligations réglementaires spécifiques pour l'accueil d'une personne aveugle dans une association affiliée FFRandonnée. Il est recommandé qu'elle souscrive une licence de type IRA. Consulter la fiche "personne handicapée visuelle et randonnée" donnant quelques conseils pour accueillir et accompagner les personnes malvoyantes dans un groupe de randonneurs.



## Comité FFRandonnée des Ardennes

5 rue Baudin - 08000 CHARLEVILLE-MEZIERES  
Tél. 03 24 34 76 02 - Email : [ardennes.president@ffrandonnee.fr](mailto:ardennes.president@ffrandonnee.fr)  
Site : <http://ardennes.ffrandonnee.fr>  
Président : Denis KRANENWITTER

# FÊTE DU PNR DES ARDENNES À RIMOIGNE

Le Parc Naturel Régional des Ardennes organisait le 30 septembre dernier la fête du Parc à Rimogne. Ce moment festif de découverte et de sensibilisation autour du patrimoine local, a permis de faire (re) découvrir aux habitants leur territoire par le biais d'expositions et d'animations, de spectacles, balades, marché des producteurs de pays...



Cette année, le thème était « À l'éveil de vos sens » et le Comité Départemental des Ardennes était présent à cette occasion pour promouvoir sa structure et ses activités auprès visiteurs.



## SE PROTÉGER DU FROID EN RANDONNÉE

La tactique des "trois couches" est depuis longtemps privilégiée en randonnée : une première couche confortable et respirante, une seconde chaude (doudoune ou polaire), une dernière pour l'isolation contre le vent et l'humidité (la "Gore-Tex" ou équivalent, une veste membranée). **Le choix de la première couche thermique** n'est pas le plus simple ! Parfois négligée, elle est cependant cruciale, notamment pour ne pas avoir froid.

### Le principe : garder la peau au sec

La première couche sera directement en contact avec la peau. C'est donc elle qui apportera le confort primordial. Elle devra garantir la bonne chaleur : en permettant l'évacuation rapide de la transpiration, elle permettra à la peau de rester au sec. C'est essentiel pour **lutter contre le froid**. Si vous restez mouillés, vous aurez froid.

### Une question de confort et de liberté de mouvement

D'autre part, la première couche thermique devra être agréable au toucher et confortable sur la peau. Elle devrait aussi être ajustée près du corps quand les températures sont froides mais sans gêner les mouvements. Il faudra se garantir des frottements et des irritations et tester les matières qui conviennent à votre épiderme, la partie externe de votre peau.

### Différents choix selon la température

Le choix de la première couche sera différent en fonction de la température. Par temps chaud ou tempéré, c'est facile : un Tee-shirt, de coupe classique ou cintrée, dans une matière adaptée à la

pratique, suffira généralement. Par temps froid, il faudra veiller à utiliser un vêtement technique qui vous garantira à la fois chaleur et protection tout en restant respirant. Elle devra permettre une excellente évacuation de l'humidité.

Les manches longues seront sans doute à privilégier lorsque le thermomètre descend sous les 10 degrés. Par temps très froid, on adoptera cette première couche en bas aussi. Certaines marques ont développé des fibres adaptées au froid, qui utilisent même l'humidité corporelle pour produire de la chaleur par un procédé chimique !

### Textiles naturels ou synthétiques ?

Encore plus que pour les autres éléments de la panoplie du randonneur, **la question du choix des fibres** se pose. Outre les qualités hydrophobes (qui permettent l'évacuation de l'humidité) et respirantes des différentes fibres, le confort et la douceur du contact sont donc importants.

Pour le premier aspect, les fibres synthétiques et technologiques tiennent la corde. Pour le confort, les fibres naturelles sont souvent plébiscitées. La laine Mérinos est particulièrement appréciée. Elle sèche moins vite que le polyester mais elle est agréable et ne sent pas mauvais après plusieurs jours sans lavage, un avantage pour certains treks. D'autres fibres végétales, issues du coton ou de l'eucalyptus, commencent à présenter des propriétés de respirabilité et de séchage satisfaisantes. Pour contre-attaquer, certaines fibres synthétiques offrent désormais un confort plus doux et proche des matières naturelles.

Le choix reste donc ouvert.



## Comité FFRandonnée de la Marne

48 rue Desprez - 51100 REIMS

Tél. 06 18 08 69 72 -

Email : [marne.president@ffrandonnee.fr](mailto:marne.president@ffrandonnee.fr)

Site : <http://marne.ffrandonnee.fr>

# MARCHE AQUATIQUE AU LAC DU DER... PREMIÈRE !!!

Suite au Congrès de Belfort de 2016 où le Longe-Côte Marche Aquatique Côtière avait été largement évoqué comme discipline attractive et en forte progression, le Comité Marne s'était tourné vers la Fédération afin de lancer son développement en milieu lacustre. En effet, le département dispose d'un lac de 4 800 hectares considéré, au regard de la Loi Littoral, comme une mer intérieure.

Parallèlement, le Comité Marne avait contacté le Syndicat du Der, autorité en matière de développement du lac, pour vérifier la faisabilité du projet.

Une commission nationale pour les plans d'eau intérieurs ayant été constituée, un plan de développement de l'activité Longe-Côte Marche Aquatique a été rédigé sous la direction de Bernard DESCHAMPS (qui préside également la commission sites de pratiques).



Un nouvel arrêté de police pour le lac du Der a été validé au cours de l'été 2018. Celui-ci autorise la baignade, et a fortiori la marche aquatique, sur les 6 plages aménagées, en toute saison « aux risques et périls des baigneurs ».

Samedi 22 septembre 2018, Bernard DESCHAMPS, également animateur et formateur, assisté de son épouse Martine, invités par le Comité Marne, donnaient rendez-vous aux Marnaises et Marnais pour une réunion d'information et une séance de MA sur la plage de Giffaumont.

Tous les clubs de la Marne et les administrateurs du Comité étaient sollicités pour participer à cette journée. Il en avait été de même pour les Haut-Marnais amenés à se joindre à leurs amis proches par Max MICHEL, président du Comité Haute-Marne.

Après un accueil organisé par la FOL 55 - UFOLEP de Giffaumont autour de son directeur, Laurent ARNICOT, un groupe de 12 personnes se retrouvait en salle pour la matinée :

- Jean-Luc GRITTI, président de PSN et deux adhérentes de son club

- Jack LAURENT, président de Vitry Rando et sa vice-présidente

- Jean-Pierre SONNET, vice-président et responsable pratiques-adhésions du Comité Marne

- Monique MOUILLET, administratrice du Comité Marne

- Max MICHEL

- Laurent ARNICOT, intéressé à titre professionnel par la MA.

Frédéric BROUET, président du Comité Marne prenait la parole pour faire un historique de ses interventions en faveur du développement de la MA en milieu lacustre. Il présentait ensuite les caractéristiques du lac du Der ainsi que les 6 sites potentiels qu'il avait étudié dès 2017.

Bernard DESCHAMPS s'exprimait ensuite pour faire un point général et très approfondi de la MA.

Il répondait aussi aux nombreuses questions d'un auditoire très attentif et de plus en plus enthousiaste au fur et à mesure du déroulement de sa présentation et des réponses rassurantes qu'il pouvait apporter.

Bernard DESCHAMPS, après étude in situ,

confirmait bel et bien la faisabilité de la pratique au lac du Der sans restriction.

Après le déjeuner pris en commun : direction l'école de voile de Giffaumont jouxtant le CSL UFOLEP et disposant de vestiaires et de douches chaudes particulièrement appréciables. Chacun s'équipait en shorty et chaussures de voile pour profiter de la première leçon de MA.

Echauffements dans l'eau, apprentissage des gestes, progression en solo et en groupe, jeux, utilisation d'accessoires (pagaies, longe up, plaquettes), renforcements musculaires, étirements dans l'eau...

Après 1h30 de pratique, un débriefing avait lieu au CSP UFOLEP.



Il ne reste plus maintenant aux clubs ou aux entreprises qu'à assurer la formation de leurs animateurs de MA. Le Comité Marne tout comme le Comité Haute-Marne seront à leurs côtés dans cette démarche qui permettra de diversifier encore un peu plus la pratique de la randonnée, d'attirer de nouveaux adhérents, de rajeunir les effectifs (discipline qui s'apparente parfois à la Marche Nordique) mais aussi de se tourner vers un public plus fragile (nombreux bienfaits de la MA sur la santé et le bien-être).

Affaire à suivre... Mais il semble bien, d'après les commentaires d'après séance, que l'on trouvera très prochainement quelques volontaires pour participer à cette belle aventure !



## Comité FFRandonnée de Haute-Marne

15 Lotissement La Roche - 52300 ROUVROY SUR MARNE  
Tél. 03 25 06 56 32 - Email : [haute-marne.president@ffrandonnee.fr](mailto:haute-marne.president@ffrandonnee.fr)  
Site : <http://haute-marne.ffrandonnee.fr>  
Président : Max MICHEL

## STÈLE AU DÉPART DES SENTIERS DE CHEVILLON

L'an dernier, au mois de septembre, le Comité de la Haute Marne et le club de La Marche à suivre, avaient la douleur de perdre leur Ami Robert FLEURET, Président du club et vice-président du Comité 52.

Ce grand vide ne sera jamais comblé, et rapidement ses Amis du club me contactaient pour connaître notre position et notre participation pour un éventuel hommage pour notre ami Robert.

Le rendez vous fut pris pour Septembre 2018, la « Marche à Suivre » organisait la cérémonie de cette inauguration de la stèle Robert FLEURET. Les randonneurs de presque tous les clubs haut marnais étaient présents et c'est plus d'une centaine de randonneurs et randonneuses qui se sont pressés pour participer aux trois randonnées.

Les enfants de Robert nous honorés de leur présence sur la Rando santé avec les petits enfants.

Tout ce joli monde se retrouvait au retour de randonnée pour assister à la cérémonie. Madame Fleuret Marie Anne était présente, Monique Raulot la présidente succédant à Robert retraçait la vie associative pleine de Robert, avec sa gentillesse mais avec fermeté quelque fois, il savait manager ses « troupes ». Madame fleuret répondait à Monique par quelques anecdotes de leur vie à Chevillon, puis le vice-président Grand Est Bernard Aubry remettait à madame Fleuret l'intégralité d'un film vidéo où Robert distillait les consignes pour la Scola Rando sur la BA 113. Le Président des sentiers de Haute Marne remettait au nom du Comité les plans des deux sentiers aménagés par Robert.

Toutes les personnes se retrouvaient devant un pot de l'Amitié. Nous ne t'oublions pas, Robert et nous et je pense souvent à toi mon Ami.



## LE CERTIFICAT MÉDICAL

En tant que fédération sportive délégataire de l'activité randonnée, la FFRandonnée s'engage auprès de l'Etat et auprès du réseau à « veiller à la santé des adhérents et à prendre les dispositions nécessaires à cet effet ». Cela souligne la volonté de respecter ses devoirs de sécurité et de prévention vis-à-vis des licenciés.

Ainsi, la FFRandonnée a choisi d'appliquer la loi n° 2016-41 du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé et ses décrets d'application, qui imposent aux fédérations sportives de nouvelles dispositions donnant une validité de 3 ans au certificat médical et facilitant le renouvellement des licences en permettant sous certaines conditions de ne pas présenter un nouveau certificat médical.

Voici donc les nouvelles règles que doivent appliquer les clubs affiliés à la FFRandonnée à compter de la saison sportive 2018/2019 **quels que soient l'âge du licencié et la ou les disciplines pratiquées** :

- **Première prise de licence** : Pour toute première prise de licence, un certificat médical d'absence de contre-indication à l'activité sportive pratiquée, datée de moins d'un an au jour de la prise de licence, doit être fourni par le pratiquant. Sa durée de validité est maintenant de 3 ans, sous certaines conditions.
- **Renouvellement de licence** : Durant la nouvelle période de validité de 3 ans du certificat médical, lors de chaque renouvellement de licence, le pratiquant doit répondre à un [questionnaire de santé](#). - S'il répond « NON » à toutes les questions et qu'il [atteste](#), il est dispensé de présentation d'un certificat médical. - S'il répond « OUI » à au moins une des questions, ou s'il refuse d'y répondre, il doit présenter à son club un certificat médical datant de moins d'un an au jour de la prise de licence.
- **Pratique en compétition** : Attention, pour pratiquer le Rando challenge® ou le longe côte en compétition, le certificat médical doit mentionner l'absence de contre-indication pour la pratique en compétition. Sa validité est également de 3 ans.

Lors d'une compétition, le licencié présente un certificat médical de moins d'un an (à la date de la compétition) ou de moins de 3 ans accompagné des attestations de réponses négatives au questionnaire de santé, pour les années intermédiaires.

**Recommandations** : La commission médicale recommande un certain nombre de préconisations pour des publics et pratiques spécifiques. Pour tout complément d'information : [medical@ffrandonnee.fr](mailto:medical@ffrandonnee.fr)

## Comité FFRandonnée de Meurthe-et-Moselle

Maison Régionale des Sports  
13, rue Jean Moulin - CS 70001 - 54510 TOMBLAINE  
Tél. 03 83 18 95 58  
Email : [meurthe-et-moselle@ffrandonnee.fr](mailto:meurthe-et-moselle@ffrandonnee.fr)  
Site : <http://meurthe-et-moselle.ffrandonnee.fr>  
Président : Gilles VALTIER

## PARCOURS SANT'HAYE 2018, UNE DEUXIÈME ÉDITION RÉUSSIE

Le 30 mai 2018 avait lieu la deuxième édition du "Parcours Sant'Haye" organisé par l'Association « Nancy Randonnée et Santé » porteur du projet pour la CPAM de Nancy.



L'objectif de cette manifestation est de permettre à un public (jeune et adulte) d'un quartier politique de la ville de découvrir les bienfaits d'une activité physique régulière. Une quinzaine de disciplines sportives étaient représentées.

Pour la Fédération Française de Randonnée, outre la randonnée, la marche nordique était présentée par Mimi Bousset de Rando-Ménil. Plus de 171 participants ont répondu présents cette année (contre 126 en 2017) malgré les contraintes imposées par la préfecture en termes d'horaires suite à une alerte orange orage.

La fin du deuxième trimestre a été particulièrement chargée pour Nancy Randonnée et Santé qui a participé également à Peps'Event à la pépinière de Nancy les 5 et 6 mai et, le 23 juin a organisé avec le soutien du CPIE de Champenoux une randonnée "découverte de la nature" dans le cadre de l'action "Des hommes et des arbres".

Informations sur le site du club :

<http://nancyrandonneetsante.asso-web.com>

## ENTRETIEN DES SENTIERS DE RANDONNÉE

L'ambition de cet article n'est pas de faire naître la moindre concurrence à la mission confiée à Stéphane BERN par le Président de la République en matière de sauvegarde du patrimoine immobilier français, mais plutôt d'y associer un outil qui peut s'avérer fort utile à mieux le découvrir.

Je veux parler du réseau de sentiers pédestres pour lequel la Fédération Française de Randonnée a reçu délégation de balisage et d'entretien et qui totalise à ce jour plus de 180 000 km d'itinéraires divers et variés dont 93000 de GR® (Grande Randonnée). C'est un patrimoine colossal emprunté par environ 15 millions de randonneurs, soit un Français sur quatre qui déclare pratiquer au moins épisodiquement la randonnée. Marchant sur ces sentiers, balisés selon une charte nationale respectueuse de l'environnement, peu d'entre eux savent qu'ils bénéficient gracieusement du travail réalisé par 8000 baliseurs bénévoles (parmi les 247 000 adhérents de la FFRando), formés spécialement à la réalisation et à l'entretien de ce patrimoine fragile. Ces nombreux « marcheurs » ignorent également que le financement de ces travaux de balisage et d'entretien est très majoritairement à ce jour financé précisément par l'adhésion des licenciés à la FFRandonnée.

Néanmoins, depuis la promulgation de la loi NOTRE, et pour ce qui concerne notre département de Meurthe et Moselle, certaines

communautés de communes (Com/Com) ont bien compris l'intérêt de contribuer au développement et à l'entretien du réseau de sentiers existant sur leur territoire : c'est à l'évidence un atout majeur contributif à la mise en valeur de leur patrimoine touristique territorial. Plusieurs d'entre-elles ont ainsi établi avec le CDRP54 ou ses clubs locaux, des conventions d'entretien à travers lesquelles elles participent efficacement au financement des travaux. Pour le reste du réseau, à travers le PDIPR (Plan Départemental des Itinéraires de Promenade et de Randonnée) qui comptabilise 3000 km de sentiers labellisés, le Conseil Départemental apporte une modeste contribution financière qui, par son insuffisance, pourrait à terme compromettre la pérennité de ce patrimoine « sentiers ».

L'objectif de cet article est donc de faire prendre conscience à ses lecteurs « concernés » de la réalité d'une situation qui met certes en lumière le bénévolat de nos baliseurs qui mériteraient une bien meilleure considération de tous ceux qui empruntent les sentiers balisés, mais aussi qui témoigne d'un intérêt bien trop timide des instances départementales et de certaines collectivités locales à l'égard de leurs responsabilités en matière de développement touristique.

Gilles VALTIER – Président du CDRP54

## PROPOSITION DE SÉJOUR A PRAGUE

Le Comité Départemental propose un séjour de 4 jours/ 3 nuits en pension complète dans la capitale des ducs de Bohême, Prague, du 6 au 9 mai 2019.

Voyage en autocar depuis Nancy-Tomblaine. Hébergement en hôtel 3\*. Au programme : Prague et ses places, le quartier juif, le quartier du château, le Pont Charles... et arrêt à la station thermale de Karlovy Vary.

Prix du séjour : entre 455 et 535 € selon le nombre de participants.

Le programme complet est disponible sur le site Internet du Comité 54.



## Comité FFRandonnée de Meuse

12 rue de l'Eglise - 55400 BRAQUIS  
Tél. 03 29 87 36 55 - Email : [cdrp55.president@orange.fr](mailto:cdrp55.president@orange.fr)  
Site : <http://meuse.ffrandonnee.fr>  
Président : Emile SINDT

# LA VALLÉE DE LA MEUSE... EN RANDO FICHES

Retrouvez sur le site du Comité Départemental de la Meuse 19 Rando fiches de la collection Val de Meuse Voie sacrée : mémoire et patrimoine.

**CIRCUIT N° 21 - LANDRECOURT**  
**Le fort Jamin**



Au départ du cimetière s'offre une belle vue sur le village, avant un agréable parcours en sous-bois et un passage par le fort de Landrecourt. Au village, on pourra découvrir le petit patrimoine : lavoir, abreuvoir, puits.

**SITUATION**  
Landrecourt, à 11 km au sud de Verdun par les D 34a, D 34 et D 163

**PARKING**  
du cimetière militaire  
N 49.100323 E 5.344520

**BALISAGE**  
jaune

**DIFFICULTÉS !**  
en période de chasse, se renseigner en Mairie

**À DÉCOUVRIR EN CHEMIN**  
• cimetière militaire • fort de Landrecourt • église

**À DÉCOUVRIR DANS LA RÉGION**  
• Souilly : musée de la Voie Sacrée  
• Les Monthairons : châteaux • Dugny : église romane  
• Verdun et ses sites de mémoire : citadelle, forts, mémorial, ossuaire de Douaumont

**Office de tourisme**  
• OT Val de Meuse Voie Sacrée,  
43, rue du Rottentuit, 55200 Dieue-sur-Meuse,  
03 29 87 58 62, [tourisme@valdeusemeuse.fr](mailto:tourisme@valdeusemeuse.fr),  
[www.tourismevaldeusemeuse.fr](http://www.tourismevaldeusemeuse.fr)

**FFRANDONNÉE**  
• Comité de la Meuse : <https://meuse.ffrandonnee.fr/>



Le fort Jamin

RFN28-2 - Réaction des textes et entretien du sentier - Comité départemental de la randonnée pédestre de la Meuse.  
Le nom RandoFiches® est une marque déposée, nul ne peut l'utiliser sans l'autorisation de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre © FFRandonnée 2018

La Voie sacrée est une route nationale historique qui relie Bar-le-Duc à Verdun, numérotée D 1916. Elle fut l'artère principale de la bataille de Verdun pour laquelle elle était vitale pour la bataille : elle dut être entretenue en permanence car les camions de transport de matériel et de troupes y défilèrent au rythme d'un véhicule toutes les 13 secondes en moyenne. Durant l'été 1916, 90000 hommes et 5000 tonnes de munitions, de ravitaillement et de matériel l'empruntaient chaque semaines pour alimenter la fournaise de Verdun.

Ce n'est qu'après la guerre qu'elle fut baptisée la « Voie sacrée » par l'écrivain Maurice Barres en référence à l'antique Via Sacra romaine menant au triomphe.

# TOPOGUIDE « RANDONNÉE EN MEUSE », DU RÊVE A LA RÉALITÉ

On ne se perdra pas en Meuse ! Enfin notre département va s'enrichir culturellement avec la création effective de son topoguide. Un article de presse paru au printemps dans un quotidien régional avait présenté une commission issue du Comité Départemental en train de travailler autour de ce projet pour une parution fin 2018. L'échéance sera tenue. C'est un ouvrage de près de 200 pages offrant, à l'aide de cartes et de descriptions détaillées, un large éventail d'itinéraires de randonnées, GR®, GR® de Pays, une sélection de 22 PR Labélisés, en itinérance ou à la journée, qui satisferont autant un randonneur chevronné qu'un amateur de sorties

familiales. Il contiendra également des adresses utiles : lieux d'hébergement et de restauration ainsi que des photos et des commentaires abordant de nombreuses thématiques.

Ce guide est une invitation à découvrir la Meuse en sortant des sentiers battus et donc un véritable enjeu pour notre économie touristique locale. Inscrivez dans un coin de votre mémoire qu'il peut s'agir d'un cadeau original pour cette fin d'année.

Vous obtiendrez tous les renseignements sur les Randofiches® ou sur le topoguide® Meuse sur le site du Comité Départemental : <http://meuse.ffrandonnee.fr>

**GR®**

**TopoGuides®**

**Itinérances et randonnées à travers la Meuse**

Plus de 30 jours de randonnées

**Grande Randonnée**

GR 14

GR 714

GR 703

GR PAYS

PR

**FFRandonnée**  
Les chemins, une richesse partagée  
[www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr)

## 500 SCOLAIRES EN RANDONNÉE

Du 14 au 17 mai, dans le cadre de « L'École Buissonnière », semaine de la randonnée à l'école, une nouvelle sortie était organisée par « **Les Marcheurs du Mercredi** » de Jouy Aux Arches (57), association affiliée à la Fédération Française de Randonnée Pédestre pour les élèves du Val de Moselle.

Lundi 14 mai, mardi 15 mai et jeudi 17 mai 2018, 500 scolaires de Corny sur Moselle, Jouy aux Arches, Novéant, Gorze et Ars sur Moselle ont ainsi découvert les plaisirs de la randonnée en partenariat avec la commune de Jouy aux Arches, la communauté de communes de Mad et Moselle, l'USEP de Montigny les Metz et le Conseil départemental.



Une douzaine d'animateurs les attendaient pour leur faire découvrir la faune et la flore de leur région. Avec eux, ils ont admiré le paysage, observé les oiseaux et les empreintes laissées par les animaux, appris comment doit se comporter un bon randonneur, quels sont les outils qu'il doit avoir à sa disposition, les gestes de secours qu'il doit connaître, mais aussi les contes et les légendes qui se transmettent de génération en génération. Enfin, ils ont profité d'une initiation au Mòlkkky.



Au total, 22 classes ont participé à ce projet pédagogique mis en place par une association de marcheurs pour fêter ses 10 ans.

## LES BALISEURS LANCÉS SUR LES SENTIERS DU BOUZONVILLOIS

Cette année 2018 voit la concrétisation d'un projet de longue haleine. Après l'étude des possibilités de boucles de randonnée, la validation par l'ex- Communauté de Communes du Bouzonvillois, les délibérations des communes, l'accord de l'ONF et des associations foncières, les conventions diverses, le projet soutenu par le Département de la Moselle et protégé au Plan Départemental des Itinéraires de Promenade et de Randonnée entre dans sa phase opérationnelle.

Vous avez d'abord vu fleurir les panneaux d'accueil du public sur les places des villages, apparaître quelques carrefours directionnels au coin des rues ou des bois.

Puis une équipe d'insertion de Creutzwald a été engagée par la Communauté de Communes du Bouzonvillois 3 Frontières pour des élagages et fauchages destinés à bien ouvrir certains itinéraires publics.

C'est maintenant au tour des baliseurs formés par la Fédération Française de la Randonnée de poser le balisage intermédiaire entre les carrefours directionnels. Vous avez pu les rencontrer au cours du mois d'octobre par groupe de 2 ou 3 dans les communes et en cam-

pagne avec sécateur pinceau et peinture. Ils se relaient plusieurs jours chaque semaine pour baliser 126 km d'itinéraires pour 7 boucles de randonnée et de nombreuses liaisons. Le travail est coordonné par Jean-Paul Hallinger, responsable du balisage du club ZigZag Rando 57 qui crée une antenne sur le Bouzonvillois à cet effet. Jean-Claude Wilhelm, du club AFCS de Marly et président de la Commission Sentiers et Itinéraires de la Fédération Française de la Randonnée en Moselle prête également main-forte et supervise l'opération. La pause de midi se fait en commun pour un temps d'échange et de convivialité. L'hospitalité des gens du Bouzonvillois augure déjà d'un bel avenir pour le nouvel équipement touristique du territoire.

Vous pourrez bientôt suivre le rectangle jaune, signe utilisé sur tout le territoire national pour la « petite randonnée », pour vous rendre d'un carrefour directionnel à un autre, sur une même boucle ou en combinant plusieurs itinéraires. Pour cela repérez le nom des carrefours directionnels sur les panneaux de départ et bientôt sur le dépliant de randonnée qui sera édité par Moselle Attractivité.





## Comité FFRandonnée des Territoires d'Alsace

9 rue Meyer - 67500 HAGUENAU

06 67 17 16 35 - Email : [territoires-alsace@ffrandonnee.fr](mailto:territoires-alsace@ffrandonnee.fr)

Site : <http://alsace.ffrandonnee.fr>

Président : Armand DUCORNET

## L'ASSOCIATION « LA SANTÉ PAS À PAS » EN AUTRICHE

**L'association La Santé Pas à Pas a reconduit sa sortie annuelle alpestre. Cette année nous avons découvert Reindlau près de Seefeld en AUTRICHE.**

Du 8 au 14 juillet, 29 membres ont découvert pendant 6 jours cette belle région, toute proche d'Innsbruck, où ont eu lieu les jeux olympiques d'hiver en 1964 et 1976. Cette région est aussi riche de gorges étroites au fond desquelles rugissent des torrents qui font la joie des randonneurs sur des passerelles ou des chemins parfois très étroits.

Comme d'habitude depuis 2015 deux groupes ont été formés. D'un côté le groupe participant durant l'année aux activités de Rando Santé® et de l'autre ceux participant aux activités de marche nordique. Pour la Rando Santé®, l'activité était encadrée par des animateurs ayant eu une formation spécifique. L'association est labellisée Rando Santé®

par la FFRandonnée et "sport santé sur ordonnance" par le CROSA suivant le décret paru en 2016. Elle répond par conséquent à un cahier des charges précis.



La Rando Santé® offre un accueil, un encadrement et une pratique d'activité physique adaptés aux possibilités de chaque participant.

Le groupe de marcheurs nordiques était encadré par des animateurs formés par

la FFRandonnée, ils ont des diplômes d'animateurs, de marche nordique et le Brevet Fédéral pour certains.

Le défi des 2 groupes a été d'atteindre, sur des sentiers de montagne, un refuge en altitude pour un déjeuner en commun, après environ 8 km et 300m de dénivelé pour les Rando Santé® et environ 12 km et 600 m de dénivelé pour les marcheurs nordiques.

Le groupe de marche nordique s'est attaqué à des randonnées sur des sentiers de haute montagne parfois difficiles nécessitant une bonne forme physique, acquise grâce à un entraînement régulier tout au long de l'année.

L'organisation était assurée par Renée, Jean-Paul et Guy, le président.

## PLUS DE 70 ITINÉRAIRES TÉLÉCHARGEABLES

**Découvrez sur notre site, onglet itinéraires, plus de 70 itinéraires gratuits et téléchargeables sur votre smartphone.**

Le comité des territoires d'Alsace a publié sur son site de nombreux parcours de randonnée, situés sur l'ensemble du territoire alsacien et à proximité des centres d'hébergement TERRE D'EST.

Aussi, nous vous proposons d'aller découvrir ou redécouvrir les itinéraires PR et GR® de Pays qui y sont publiés, mais aussi plus d'une vingtaine de parcours situés en Alsace Centrale.

Vous aurez la possibilité de télécharger une fiche Rando pour chaque parcours, comprenant le tracé de l'itinéraire sur une carte IGN, la durée, la distance et le niveau de difficulté du parcours, mais

aussi une description du parcours par étapes ainsi que le résumé des informations pratiques à connaître.

Retrouvez également un guide des applications mobiles compatibles avec IGN espace-loisirs et que vous pouvez télécharger pour bénéficier d'un accès rapide à l'ensemble de ces itinéraires (ONGLET : itinéraires → IGN L'espace Loisirs sur mobile).→

<https://alsace.ffrandonnee.fr/html/2252/ign-l-espace-loisirs-sur-mobile>.

[Accès aux itinéraires sur notre site internet](#) (cliquer sur Ctrl et sur le lien )

Rejoignez la [COMMUNAUTÉ FFRANDONNÉE ALSACE](#) sur le site <https://ignrando.fr/fr/communautes>





## Comité FFRandonnée des Vosges

101 rue de Nancy— 88500 POUSSAY  
Tél. 06 61 69 35 - Email : [vosges.president@ffrandonnee.fr](mailto:vosges.president@ffrandonnee.fr)  
Site : <http://vosges.ffrandonnee.fr>  
Président : Michel SIMON

## DU NOUVEAU POUR LES RANDONNEURS DU PAYS DE CHARMES

Après la randonnée « classique », une nouvelle activité voit le jour au sein de l'association des Randonneurs du Pays de Charmes, avec la création d'une section de marche nordique. La première séance a eu lieu le samedi 8 septembre 2018, cela dans la joie et la bonne humeur.

A bientôt, bâtons en mains nous précèdent Marie-Odile et Patricia, les nouvelles animatrices Marche Nordique du club.

La Commission Pratiques et Adhésions Grand-Est a pu obtenir pour cette diversification une aide financière de 700€ grâce au « Plan Solidaire de Financement » mis en place par la FFRandonnée.



## UNE PREMIÈRE DANS LES VOSGES : UN SÉJOUR DE RANDONNÉE À MARTIGUES



Le comité FFRandonnée 88 a organisé son premier séjour début septembre, une semaine de randonnée à Odésia Carro-Martigues.

19 randonneurs venus des différents clubs du département et une personne du 54, ont pu s'adonner au Longe-Cote, randonner sur le GR51, dans les calanques de Marseille et parcourir le GR2013 à Marseille, la Bonne mère, le Panier, le Vieux port Etc.

Tout ce petit monde est revenu enchanté de son séjour, à quand le prochain !!!

Merci au club local RDS de Martigues et à son président Julien Coillard pour nous avoir baladé sur son territoire.